ほけんだより　7月

令和５年　7月
春木中学校　保健室
NO.4

待ちに待った!? 夏休みが始まります !!

期末テストや懇談会が終わり、明日から夏休みです。毎日の勉強や部活動、委員会や係の活動・給食や掃除の当番、習い事など、自分で『頑張ろう』と決めたことを頑張れたでしょうか。夏休みには心と体を十分に休めて、2 学期も元気な姿を見せてください。

毎日暑さが厳しくなっています。外で活動する時はもちろん、屋内にいる時も熱中症（裏面に熱中症について載せています）の危険はあります。こまめな水分補給と、規則正しい生活、栄養バランスのよい食事をとることを心がけましょう。部活動や習い事に行くとき、また遊びに出かけるときには必ず水筒を持っていきましょう。

制限が緩和されただけで、感染症はなくなってはいません。体調が悪いときは外出せず、家で体を休めましょう。

また、夏休みに体を起こさずダラダラ過ごしていると、2 学期が始まったときにリズムを戻すことが難しくなってしまいます。規則正しい生活リズムを心がけてくださいね。

夏休みも元気に過ごしましょう！

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。
生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかりとる

睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない

屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をとる

冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す

涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何？

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの？

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

WHEN? いつなりやすいの？

- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日

WHO? だれがなりやすいの？

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE? どこでなりやすいの？

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

How? どのように予防するの？

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。

環境省のLINEアカウント